

## Frisuren wie aus der Vorkriegszeit

Wellen wie in den 1930er Jahren, elegante Locken und üppige Blüten im Haar: Bei der trendbewussten Frau soll in diesem Jahr schlechte Stimmung gar nicht erst aufkommen. Geht es nach dem Bund Deutscher Haarformer, kämpft sie mit Glanz und aufwendigen Frisuren gegen die Depression infolge der Wirtschaftskrise an. „Gerade jetzt ist es bedeutungsvoll, das Leben durch die rosarote Brille zu betrachten“, sagt Stefanie Köhn, Präsidentin des Bundes. Kurzes Haar wird nach den Vorstellungen des Vereins individuell nach Wuchsrichtung geschnitten und kann streng oder locker gestylt werden. Lange Haare kommen in Edelwellen oder mit verführerischen Locken daher. Die Farben sind dezent. Knallige Töne sind völlig passé. Höchstens Rubin- und Kastanienrot dürfen den Frauenkopf zieren.

Dabei lassen die Friseure den Glanz vergangener Zeiten aufleben: Damen von Welt tragen Cocktailhütchen oder stecken sich Blüten und Federn ins Haar. Viele Frisuren erinnern an die Vorkriegsjahre und glänzen, als wären sie mit Pomade bestrichen. Sogar die Wasserwelle, die sich Großmutter wöchentlich legen ließ, kommt wieder. Der Retrolook zeigt auch bei den Herren: Bei ihnen liegt das Haar streng am Kopf an und ist meist präzise gescheitelt. (dpa)

## Daunenjacken bleiben Trend

Der inoffizielle Winterschlussverkauf hat begonnen. Wer sich fragt, welche Kleidung auch im nächsten Winter aktuell ist, greift zu klassischen Farben oder zu Tönen, die auch im Winter 2010/2011 Trend sind. „Senfgeb, Pistaziengrün, Silbergrau und Kamelhaartöne sind im Kommen“, sagte Stilberater Andreas Rose aus Frankfurt. Schwarz, Grau und Dunkelblau ließen sich gut kombinieren und seien immer aktuell. „Daunenjacken bleiben ein Thema“, fügte Rose hinzu. „Vor allem aus glänzenden Materialien.“ (dpa)

## Stilschule

## Als Frau lässig gekleidet ins Büro

Kleider machen Leute. Insbesondere im Berufsleben spielt der Dresscode bis heute eine wichtige Rolle. Unsere Stilexpertin erklärt die Finessen einer erfolgversprechenden Garderobe.

VON ULRIKE MAYER

Wie auch für den erfolgsorientierten Herrn gilt auch für die Frau, dass sie für eine lässige Berufsgarderobe im sogenannten Smart-Casual-Stil auf streng konservative Business-Garderobe verzichten sollte. Der Satz „lässig, aber nicht nachlässig“ drückt am besten aus, wie sich die Geschäftsfrau in ihrem Berufsalltag kleiden sollte.

Früher undenkbar, hat sich die Edeljeans mittlerweile in der gepflegten Garderobe etabliert. Sie begleitet die Business-Frau durch alle Jahreszeiten und lässt sich vielfältig kombinieren. Ein ungeschriebenes Gesetz ist, dass die Jeans nicht zu eng sitzen darf und die Waschung dezent sein sollte. Dies gilt ebenso für Hosen aus Cord, Baumwolle und Leinen. Der klassische Hosenanzug oder das Kostüm aus edler Schurwolle wird im Casual-Bereich durch sportivere Varianten ersetzt. Deshalb ist ein gut sitzender Anzug aus Cord oder Baumwolle – im Sommer auch aus Seersücker oder Leinen – eine gute Wahl. Ein Tipp aus der Praxis: Tragen Sie Hose und Jacke des Zweiteilers auch getrennt. Mit neuen Kombinationen beweisen Sie ein kreatives Händchen, zudem können Sie mit entsprechenden Oberteilen Farbakzente setzen.

Die lässige Berufsgarderobe lässt bei der Farbgebung viel Freiheit. Stil und Klasse beweisen Sie immer dann, wenn Sie Farben und Muster wählen, die nicht zu laut sind. So bilden Farbharmen in edlen Sand- und Brauntönen, Bleu- und Pudertönen ein sicheres Fundament. Klassiker wie V-Pullover, Rollis, pfiffige Blusen und Shirts, Cardigans und Pullunder sollten in Ihrer Grundausstattung nicht fehlen. Aber auch hier lohnt es sich, wählerisch zu sein: Greifen Sie zu einer feinen Qualität und achten Sie auf gute Passformen. Damit beweisen Sie Stil!

Mit Modeschmuck, Tüchern und Schals dürfen Sie großzügig umgehen. Tragen Sie statt High Heels öfter ein Paar flache Loafers oder Ballerinas. Dadurch erhält Ihr Casual-Outfit an der Basis eine lässige Note.

Foto: Leiser/Hispantias



# Volle Kraft oder wohldosiert?

Der Umgang mit leuchtendem Rot und anderen Signalfarben verlangt Feingefühl

Signalfarbene Kleidung zieht die Aufmerksamkeit auf sich, hält andere Menschen aber auch auf Abstand. Das sollte wissen, wer sich komplett in Feuerrot kleidet. Denn auch wohldosiert taugt die Farbe als Blickfang.

VON JULIA LUTZEYER

Die Frau in Rot ist ein Mythos: Als namenlose Schöne – und dadurch umso rätselhafter – wird sie in Liedtexten besungen und fungiert immer wieder neu als Patin für Filmtitel. Ein Teil der Faszination begründet sich historisch: Rot war lange Zeit die Farbe der Herrscher. Das belegt das in seiner Herstellung aus dem Sekret von Schnecken unvergleichlich teure Purpurrot, das im alten Rom Senatoren und Kaisern vorbehalten war. Dafür steht aber auch das Kardinalsrot der Katholischen Kirche. Außer Dominanz, Macht und Reichtum weist die Farbe des Blutes aber auch auf Gefahren hin. Rasch wahrnehmbar, warnt Rot als Signalfarbe vor Gefahren oder zeigt ein Verbot an. Man denke nur an das Stoppschild.

Nimmt man nun noch die erotische Bedeutung der Farbe hinzu, die sich nicht zuletzt aus gut durchbluteten Lippen und Schleimhäuten ableitet, ist man auch schon bei der ambivalenten

Farbwirkung angelangt, die mit einem knallroten Kleid einhergeht.

Trägt eine Frau nichts als Rot, zieht sie alle Blicke auf sich – ob sie will oder nicht. Auf diesen Effekt setzen in dieser Saison viele Designer, sogar beim Mann. Von Kopf bis Fuß in knalliges Rot gekleidete Models waren auf den Laufstegen häufig zu sehen, in der Damen- und Herrenmode.

**Eine Frau in Rot kann sich der bewundernden Blicke anderer sicher sein. Angesprochen wird sie aber nicht – sie bleibt isoliert**

Geht es bei roten Kleidern für Frauen darum, eine dynamische, selbstbewusste und kraftvolle Weiblichkeit zu inszenieren, dient die Habachtfarbe bei den Männern eher dazu, diese in exaltierte Paradiesvögel zu verwandeln. Ein Mann in Rot wirkt provozierend offensiv, während eine rotgewandete Frau immer ein Geheimnis bleibt.

Denn bei allem Sex-Appeal: Rot hält auf Distanz. „Eine Frau in Rot wird bewundert, aber nicht angesprochen. Das ist wie ein ungeschriebenes Gesetz“, weiß der Farbpsychologe Harald Braem aus Bettendorf bei Koblenz. Wer als weiblicher Single also meint, mit einem roten Kleid besonders attraktiv aufs andere Geschlecht zu wirken, darf sich nicht wundern, wenn er bei aller Beachtung isoliert bleibt. Baut

das Outfit auf einen Schwarz-Rot-Kontrast auf, ist nichts gewonnen. Denn diese Mixtur lässt eine Frau so macht-bewusst erscheinen, dass sich das andere Geschlecht – oft völlig unbewusst – eingeschüchtert oder gar bedroht fühlt.

Mindern lässt sich die auf Abstand haltende Wirkung von Rot aber durchaus. Dabei kommt es nicht nur auf die Dosis an, sondern auch auf die dazu kombinierten Ergänzungsfarben. So kann Cremeweiß oder – noch besser – ein warmes Mittelbraun die Leuchtkraft abschwächen und Milde ins Spiel bringen. Auch Grautöne sind eine ideale Ergänzung zu scharfen Rottönen. Neutrale Nuancen wie Grau, Beige, Caramel und gebrochenes Weiß lassen auch andere Signalfarben, etwa Sonnenblumengelb, Apfelgrün oder Kobaltblau, dezent strahlen. Zudem sorgen sie dafür, dass der Kontrast weniger hart ausfällt als beim üblichen Schwarz.

Dass Rot auch auf kleiner Fläche anziehend wirkt, macht Alexander McQueen vor. Sein männliches Model ist ganz traditionell grau in grau gekleidet. Die roten Handwärmer reichen völlig aus, den Blick zu fesseln.



Von links: Prada setzt auf ziegelrotes Leder. Antonio Marras zeigt Weinrot ganz romantisch. Moschino verziert ein kleines Rotes mit Rüschen. Andrew Gn wählt für seinen ein pinkes Rot. Das Berliner Label Lala bringt Schwarz ins Spiel. Bei Etro ist nur die Hülle rot. Jean-Paul Gaultier kombiniert die starke Farbe mit Schwarz und Weiß. Dass weniger mehr ist, zeigt Alexander McQueen. Fotos: AP (4), dpa (3), ddp

Gestaltung: Anette C. Weber

## Leichter kochen mit Mineralwasser

Kohlensäure macht Teig und Soßen luftiger

VON JULIA LUTZEYER

Der durch das „Kochduell“ auf Vox bekannt gewordene Carsten Dorhs, der in Remagen eine Kochschule betreibt, greift beim Brutzeln und Braten am Herd gern zur Flasche. Der Inhalt ist nicht hochprozentig, sondern auf den ersten Blick ganz gewöhnlich: Mineralwasser. Doch mit Blick auf den Trend zu leichteren und frischeren Speisen ist es Dorhs' erste Wahl, wenn es um eine kalorienreduzierte Zubereitung geht. Hier seine wichtigsten Tricks:

**Gemüse:** Brokkoli, Möhren, Bohnen, Kohl und andere Gemüsesorten behalten ihre frische Farbe und bleiben knackig, wenn ein Teil des Kochwassers durch Mineralwasser ersetzt wird. In diesem Fall sind die darin enthaltenen Mineralstoffe entscheidend, weniger die Kohlensäure. Beim Dünsten von Gemüse hilft dagegen kohlenstoffhaltiges Mineralwasser, um Fett einzusparen. Einen Schuss Mineralwasser zum Öl hinzugeben und das Gemüse darin dünsten.

**Suppen und Soßen:** Stark sprudelndes Mineralwasser eignet sich sehr gut, um Suppen und Soßen schaumig aufzuschlagen und gleichzeitig Fettkalorien einzusparen. Dafür einen Teil der Sahne oder der Butter durch Sprudel ersetzen. Mineralwasser verlängert auch eine Salatsauce sowie würzige Gemüsedips aus Joghurt oder Quark und gibt zusätzliche Frische.

**Braten:** Gänzlich ohne Fett lässt sich mit Mineralwasser Fleisch anbraten. Dafür eine beschichtete Pfanne auf dem Herd heiß werden lassen. Dann einen guten Schuss stark kohlenstoffhaltiges Mineralwasser kurz darin aufschäumen lassen und das Fleisch goldbraun bräunen. Ist die Flüssigkeit verdampft, das Steak oder der Braten aber noch nicht gar, den Sprudel nach Bedarf esslöffelweise nachgießen.

**Teige:** Ob für Pfannkuchen, Waffeln, einen Rührkuchen oder andere Backwaren aus zähflüssigem Teig – die Kohlensäure im Mineralwasser fungiert als natürliches Treibmittel und kann sogar Backpulver ersetzen. Doch auch sonst macht das sprudelnde Nass den Teig herrlich locker und geschmeidig. Dafür einen Teil der Milch durch Mineralwasser ersetzen.

**Desserts:** Um den feinen Geschmack von Quarkspeisen, Cremes und Sorbets nicht zu verfälschen, ist es entscheidend, Mineralwasser mit geringer Mineralisierung zu wählen. Dann ist es ideal, für luftige Desserts. Für einen Liter Sorbet- oder Crememasse benötigt man etwa 150 Milliliter Mineralwasser mit Kohlensäure. Diese Menge kann man bei der Sahne oder der Milch einsparen.

**Außerdem:** Durch einen Schuss Mineralwasser gewinnen auch Rührei und Kartoffelbrei an Luftigkeit und Frische.

## Zurück zum Duft von Mutter Natur

Der Bio-Trend hat auch die Parfümbranche erreicht

VON VIVIEN LEUE

Die Duftstoffe der modernen Parfümherstellung sind meist synthetisch. Doch nun setzen nicht nur Naturkosmetikhersteller wieder auf natürliche Lavendelnoten oder Essenzen aus Jasmin und Rosen. Aus Blütenblättern, Rinde oder Fruchtschalen entstehen betörende Öle. Dabei besinnen sich die Bio-Fabrikanten auf die Parfümerkunst früherer Jahrhunderte.

„Das Wichtigste sind die Qualität der Ausgangsmaterialien und ihre richtige Verarbeitung“, sagt der Parfümeur Roland Tentunian. „Rosen beispielsweise müssen früh am Morgen gepflückt werden“, erklärt der Geschäftsführer von Florascent in Karlsruhe. Die Mittagshitze würde das kostbare ätherische Öl der Rose verdampfen lassen. Auch tierische Sekrete wie Moschus oder Essbares wie Schokolade, Honig oder Mandeln können in Naturdüften vorkommen.

Natürliche Essenzen sind in ihren Bestandteilen komplexer als synthetische. So stoßen Parfümeure mitunter auf Probleme. „Ein Bestandteil des natürlich gepressten Zitronenöls ist phototoxisch“, sagt Frank Hahlbohm, Geschäftsführer des Duftherstellers Kurt Kitzing im baden-württembergischen Wallerstein. Sein Unternehmen ist Mitglied im Deutschen Verband der Riechstoff-Hersteller (DVRH). „Es darf deshalb in Sonnenschutzmitteln oder Bodylotions kaum verwendet werden.“ Synthetische Zitronenöle verzichten auf diesen

Stoff, der unter der Einwirkung von Sonne auf der Haut giftig wirkt. Darunter leidet zwar das Aroma, wie Hahlbohm sagt, aber dafür darf das synthetische Zitronenöl auch für die Hautpflege verwendet werden.

„Prinzipiell ist die Herstellung natürlicher ätherischer Öle aufwendiger als die synthetischer Riechstoffe“, sagt Hahlbohm. Außerdem ist die Ausbeute gering. Hinzu kommen mögliche Ernteausfälle durch Dürre oder Schädlingsbefall. All das treibt den Preis mancher natürlicher Öle in die Höhe.

Anders als pflegende Naturkosmetik fallen Naturdüfte auch deshalb nach Einschätzung des Kosmetikverbands VKE in Berlin auf dem Parfümmarkt bislang kaum ins Gewicht. „Reine Bio-Düfte bleiben wegen der enorm hohen Rohstoffpreise und eines nicht zu unterschätzenden Allergierisikos Nischenprodukte“, sagt VKE-Geschäftsführer Martin Ruppmann.

Oft ist das Allergierisiko von Bio-Düften schwer abzuschätzen, sagt der Dermatologe und Allergologe Johannes Geier, der auch Vorsitzender der Deutschen Kontaktallergie-Gruppe mit Sitz an der Universität Göttingen ist. „In vielen Fällen ist die vollständige Zusammensetzung der Naturparfüms nicht genau bekannt.“ Die Hautärztin Gertraud Kremer aus Berlin rät deshalb: „Vor dem Kauf sollte das Parfüm auf der Haut ausprobiert werden – am besten in der Ellenbeuge.“ Zudem kann man sich an den Inhaltsstoffen orientieren. Sie müssen auf der Verpackung angegeben sein.